



T. C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
İstanbul Tıp Fakültesi
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

MASTEKTOMİ SONRASI REHABİLİTASYON VE LENFÖDEM POLİKLİNİĞİ

HASTA BİLGİLENDİRME VE EGZERSİZ KİTAPÇIĞI

Doküman Kodu: İTF.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 1 / 12
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------

ÖNSÖZ

Değerli Hastalarımız,

Meme kanserine hem erkeklerde hem de kadınlarda rastlanılmaktadır. Bununla birlikte, kadınlardaki vaka sayısı erkeklere kıyasla yaklaşık yüz kat fazladır ve kadınlarda en sık görülen kanserdir. Dünya genelinde ise akciğer kanserinden sonra en sık görülen ikinci kanser türüdür. Meme kanserinde erken teşhis, tedavi başarısını artırmakta ve hastalığın kontrol altına alınma olasılığını yükseltmektedir.

Meme cerrahisi sonrası eğer koltuk altındaki lenf nodları da alınmışsa veya radyoterapi uygulaması yapılmışsa, ameliyat edilen kolda lenf sisteminin sağlıklı çalışmamasına bağlı oluşan lenfödem nedeniyle yine ilgili kolda şişlik, kızarıklık, ağrı ve omuz ekleminde hareket kısıtlılığı ortaya çıkabilmektedir. Lenfödem, hasta eğitimi ve egzersiz, manuel lenf drenajı, kompresyon yani bası tedavisi (bandaj ve çorap ile çeşitli bası cihazları) ve cilt bakımı şeklinde beş temel bölümden oluşan kompleks boşaltıcı tedavi yöntemi ile önlenebilir, azaltılabilir veya kontrol altına alınabilir.

Bu kitapçık lenfödem tedavisinde yukarıda bahsedilen beş temel bölümle ilgili bilgileri içermektedir. Kitapçıkta bahsedilen egzersizlerin tamamı sizin için uygun olmayabilir. Bu nedenle hekiminiz hangi egzersizlerin size uygun olduğunu ve ne kadar süreyle, hangi aralıklarla yapılması gerektiğini belirtmeden egzersizlere başlamayınız.

Sağlıklı ve mutlu günler dileğiyle...

Lenfödem Polikliniği Prof. Dr. Aydan ORAL ve Prof. Dr. Dilşad SİNDEL tarafından kurulmuştur.

İstanbul Tıp Fakültesi

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Mastektomi Sonrası Rehabilitasyon ve Lenfödem Polikliniği adına hazırlayanlar:

Doç. Dr. Ekin İlke ŞEN

Dr. Öğr. Üyesi Elif TARİHÇİ ÇAKMAK

Doküman Kodu: İTF.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 2 / 12
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------

HASTA EĞİTİMİ

LENF DOLAŞIMININ FONKSİYONU VE LENFÖDEM OLUŞUMU

Vücudumuzda iki temel dolaşım sistemi bulunur: Kan dolaşımı ve lenf dolaşımı. Lenf dolaşımının temel görevi, dokular arasında biriken fazla sıvıyı ve bu sıvı içinde bulunan bazı maddeleri tekrar kan dolaşımına taşımaktır. Lenf sistemi lenf damarları, lenf düğümleri, bademcikler, timus, dalak ve bağırsaklardaki lenf yapılarından oluşur. Bu sistem vücudun birçok bölgesinde yer alır ve lenf damarları aracılığıyla çalışır. Lenf sıvısı, lenf düğümlerinden geçerken içindeki bakteri gibi zararlı maddeler burada tutulur ve beyaz kan hücreleri tarafından ortadan kaldırılır.

Lenf sistemi; vücuttaki fazla sıvının temizlenmesine yardımcı olur, bağışıklık sisteminin bir parçası olarak vücudu enfeksiyonlara karşı korur ve bazı yağların emilimini sağlar. Bu sistemin düzgün çalışması için lenf sıvısının damarlar yoluyla ileriye doğru taşınması gerekir. Eğer lenf damarlarında tıkanıklık veya gelişim bozukluğu varsa sıvı gerektiği gibi taşınamaz ve dokularda birikerek lenfödem adı verilen şişliğe yol açar. Bu durum ilerledikçe dokuda iltihaplanma ve sertleşme gelişebilir.

Lenfödem oluşum nedenine göre ikiye ayrılır: Doğuştan gelen (primer) lenfödem ve sonradan gelişen (sekonder) lenfödem. Primer lenfödem, lenf sisteminin doğuştan yeterince gelişmemesinden kaynaklanır. Sekonder lenfödem ise çeşitli hastalıklar, travmalar, enfeksiyonlar, kanser veya kanser tedavileri (örneğin cerrahi müdahaleler ve radyoterapi) sonucu ortaya çıkar. Gelişmiş ülkelerde lenfödem en sık nedeni, kanser tedavisine bağlı olarak lenf bezlerinin çıkarılması ya da radyoterapi uygulanmasıdır. Bu tedavi süreçlerinde lenf damarlarının zarar görmesi ya da tıkanması, lenf sıvısının taşınmasını zorlaştırır ve sıvının dokularda birikmesine neden olur. Lenfödem, ameliyattan sonraki ilk birkaç yıl içinde gelişebileceği gibi, yaşamın ilerleyen dönemlerinde de ortaya çıkabilir. Travma, enfeksiyon veya yaralanmalar bu riski artırabilir.

Doküman Kodu: İTF.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 3 / 12
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------

MASTEKTOMİ VE UYGULANAN ÇEŞİTLİ CERRAHİ YÖNTEMLER

Mastektomi memenin bir kısmının ya da tamamının ameliyatla alınmasıdır. Alınan doku ve lenf bezlerinin miktarına göre farklı mastektomi türleri vardır. Kanserin evresine bağlı çeşitli şekillerde uygulanabilmektedir.

Meme koruyucu cerrahi: Kansерli kitlenin ve bu kitlenin etrafından bir parça normal dokunun çıkarılması işlemidir.

Modifiye radikal mastektomi: Tüm memenin ve aynı taraf lenf düğümlerinin çıkarılması işlemidir.

Radikal mastektomi: Modifiye radikal mastektomiye ek olarak göğüste bulunan bazı kasların da çıkarılması işlemidir.

Mastektomi sonrasında gelişen lenfödem, etkilenen kolda ağırlık hissi, ağrı, his kaybı, hareket kısıtlılığı ve günlük işleri yapmada zorluk gibi sorunlara yol açabilir. Zamanla bu bölgede iltihap oluşabilir ve doku sertleşebilir. Bu nedenle tedaviye mümkün olduğunca erken başlamak çok önemlidir.

Lenfödem tedavisinde tüm dünyada etkinliği kanıtlanmış tedavi kompleks dekonjestif (boşaltıcı) terapi (KDT) yöntemidir. İleri ve dirençli durumlarda bazı hastalar için cerrahi yöntemler de tercih edilebilir.

KOMPLEKS DEKONJESTİF TERAPİ

Bu tedavi 5 bölümden oluşmaktadır :

- Hasta eğitimi
- Ezersiz
- Manuel lenf drenajı
- Kompresyon (bandaj veya çorap)
- Cilt bakımı

KDT ile lenfödem olan kolda hacim azalır, lenf sıvısının akışı hızlanır ve dokunun sertleşmesi önlenerek lenfödemin zamanla azalması sağlanır.

Manuel lenf drenajı

Manuel lenf drenajı elle yapılan özel bir masaj tekniğidir. Bu masajla lenf sıvısının şiş olan bölgeden vücudun diğer bölgelerine akması amaçlanır. Masaj sırasında cilde hafif ve ritmik dokunuşlar yapılır. Bu dokunuşlar, lenf damarlarının uyarılmasını sağlar, böylece damarların kendi hareketliliği artar ve lenf sıvısı daha kolay taşınır.

Doküman Kodu: İTF.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 4 / 12
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------

Kompresyon tedavisi

Kompresyon yani bası tedavisi, lenfödem gelişen bölgeye dışarıdan baskı uygulayarak şişliği azaltmayı hedefleyen bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi üç şekilde uygulanabilir: Bandajlar, özel çoraplar ve kompresyon cihazları.

Bandajlar, lenf sıvısına bağlı oluşan şişliği azaltmak için en temel yöntemlerden biridir. Bu özel bandajlar, hareket ederken daha fazla, dinlenme sırasında ise daha az baskı yapar. Böylece lenf sıvısının tekrar birikmesi önlenmiş olur.

Kompresyon çorapları, bandaj tedavisiyle azalan şişliğin korunması için kullanılır. Her hastaya uygun farklı basınçta çoraplar vardır. Bu çoraplar tedavi sonrası ve takip sürecinde düzenli olarak giyilmelidir. Hazır çoraplar uygun değilse, kişiye özel de yapılabilir.

Kompresyon cihazları, kol veya bacağı saran ve hava ile şişip inerek hafif baskı uygulayan özel aletlerdir. Bu baskı sayesinde lenf sıvısının akışı kolaylaşır, şişlik azalır. Gerekli durumlarda evde kullanılabilen modelleri de vardır.

Egzersiz

Lenfödem tedavisinde hem kasları güçlendiren hem de nefes alıp vermeyi hızlandıran (aerobik) egzersizlerin önemli bir yeri vardır. Bu egzersizler, cilt altındaki iltihaplanmayı azaltarak lenf damarlarının daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Böylece lenf sıvısının dokularda birikmesi önenebilir ve şişlik zamanla azalabilir.

Lenf sıvısının hareketi büyük ölçüde kasların çalışmasıyla sağlanır. Yani hareket ettikçe lenf sistemi daha iyi çalışır. Egzersizler, bandaj veya kompresyon çorabı eşliğinde düzenli olarak yapılmalıdır. Şiş olan kolu zorlayacak ağır egzersizlerden mutlaka kaçınılmalıdır.

LENFÖDEMLİ KOLDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

Lenfödem olma riski taşıyan veya lenfödemi olan kolun bakımı ve korunması oldukça önemlidir. Tedaviden sonraki dönemde lenfödemın tekrarlamaması için şu konulara dikkat edilmelidir :

- Etkilenen bölgede şişlik, sıcaklık artışı, ateş, hissizlik ya da renk değişimi fark ederseniz bunu ciddiye alın ve doktora başvurun.
- Riskli ya da etkilenmiş bölgedeki cildi temiz tutun, mümkünse her gün sabunla yıkayın ve cildinize uygun bir nemlendiriciyle nemlendirin. Kullanacağınız nemlendiricinin alkol, parfüm, mineral yağ, talk ve lanolin içermemesine dikkat edin.
- Etkilenen tarafa manikür yaptırmayın, iğne işlemi uygulamayın. Özellikle enfeksiyon riskine karşı tırnak etlerinizi kesmeyin, sadece nazikçe geriye itin.

Doküman Kodu: İTF.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 5 / 12
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------

- İğne, aşı, akupunktur ya da kan alma gibi cildi delen işlemleri etkilenmiş koldan yaptırmayınız.
- Tansiyon ölçümünü etkilenmiş koldan yaptırmayınız.
- Lenfödemli tarafınızı böcek ısırığı, yanık, kesik gibi her türlü yaralanmadan koruyunuz. Yanınızda her zaman antibiyotikli bir krem bulundurunuz. Etkilenen kolda çizik, sıyrık ya da böcek ısırığı olduğunda bölgeyi sabunla yıkayıp temiz tutunuz ve ardından antibiyotikli krem uygulayınız.
- Riskli kolunuz kaşınırsa, tırnakla değil, avuç içinizle hafifçe kaşıyınız.
- Yaralanma riski olan işler sırasında koruyucu eldiven kullanınız.
- Dikiş dikerken parmaklarınıza koruyucu yüzük takınız.
- Fırından çıkan kaplara ya da sıcak tencerelere çıplak elle dokunmayınız, mutlaka koruyucu eldiven kullanınız. Kaynar suyun ve mikrodalga fırından çıkan yiyeceklerin buharına dikkat ediniz.
- Güneşlenirken yüksek koruma faktörlü güneş koruyucu ürünler kullanınız ve etkilenen tarafı güneşe uzun süre maruz bırakmayınız.
- Kolunuzu kurularken aşırı bastırmayınız.
- İstenmeyen tüylerinizi alırken ağda veya jilet yerine tüy dökücü krem veya elektrikli tıraş makinesi kullanınız.
- Sauna, kaplıca gibi çok sıcak ortamlardan ve yazın aşırı sıcak havalarda dışarı çıkmaktan kaçınınız.
- Riskli kolunuzla ağır yük taşımayınız, zorlayıcı ve tekrarlayıcı hareketlerden kaçınınız.
- Giydiğiniz kıyafetlerin lastiklerinin sıkı olmamasına dikkat ediniz. Çantanızı mümkünse etkilenmemiş kolunuzla taşıyınız.
- Gece uyurken etkilenmiş kolunuzun üzerine yatmamaya özen gösteriniz.
- Uçakla seyahat ederken, basınç değişiminden korunmak için kol çorabı veya kompresyon bandajı kullanınız.
- Aşırı kilolardan kaçınınız; kilo fazlanız varsa bir uzman eşliğinde size uygun bir diyet programı uygulayınız.
- Kolunuzu mümkün olduğunca kalp seviyesinin üzerinde tutunuz; özellikle erken evre lenfödemde şişliğin azalmasına yardımcı olabilir.
- Kolunuzu uzun süre aynı pozisyonda tutmayınız. Gün içinde size önerilen egzersizleri düzenli olarak yapınız.
- Bası giysinizi sabah yataktan kalkmadan önce giyiniz, gün boyunca üzerinizde tutunuz. Egzersizlerinizi giysi üzerinizdeyken yapınız. Gece yatarken giysinizi çıkarınız.

Doküman Kodu: İTF.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 6 / 12
--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------	----------------------------

EGZERSİZLER

Egzersizlerinizi bandaj veya bası çorabı takarak yapmalısınız; ancak etkilenen kolu zorlayacak ağır hareketlerden uzak durmalısınız.

Egzersizlere diyafram ve karın bölgesini çalıştıran solunum egzersizleriyle başlayınız. Solunum egzersizleri sayesinde vücudunuza daha fazla oksijen alırsınız, daha kolay rahatlar, stresinizi azaltır ve doğru nefes alma becerinizi geliştirirsiniz.

Karın-diyafram nefesi almak, karın içindeki lenf bezlerini harekete geçirerek lenf sıvısının daha rahat akmasına ve vücutta taşınmasına yardımcı olur. Böylece karın ve göğüs içindeki basıncın ritmik olarak değişmesi, lenf sıvısının boyun bölgesine kadar gelip toplardamarlara karışmasını kolaylaştırır.

Solunum Kontrolü

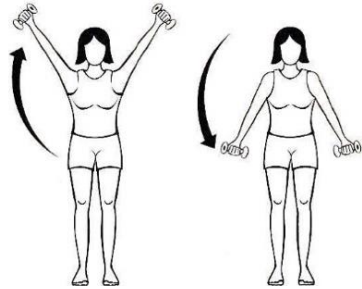
Nefes alışveriş sürenizi kontrol etmeye özen gösterin. Örneğin, birkaç dakika boyunca burundan rahat ve derin nefesler alarak başlayın. Daha sonra 3-4 kez derin nefes alın. Nefes alırken sayarak 1-2 diyin, ardından nefesinizi ağızdan, bu sürenin iki katı kadar (1-2-3-4) sürede yavaşça verin. Nefesinizi tutmamaya dikkat edin.

Karın-diyafram Solunumu

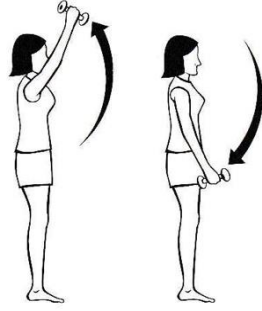
Oturur veya sırt üstü yatar şekilde rahat bir duruş alın. Bir elinizi karnınıza diğer elinizi göğsünüze yerleştirin. Burundan "bir, iki" diyerek derin bir nefes alın. Nefes alırken göğsünüz sabit kalmalı, karın bölgeniz yukarıya doğru hareket etmelidir. Ardından dudaklarınızı büzerek "bir, iki, üç, dört" diyerek yavaşça ağızınızdan nefes verin ve bu sırada karnınızın aşağı doğru indiğini elinizle hissedin. Nefes alırken göğsünüz sabit kalmalı, karın bölgeniz yukarıya doğru hareket etmelidir. Ardından dudaklarınızı büzerek "bir, iki, üç, dört" diyerek yavaşça ağızınızdan nefes verin ve bu sırada karnınızın aşağı doğru indiğini elinizle hissedin.

Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz.

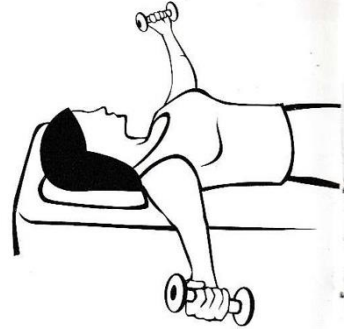
Kollarınız yanlarda olacak şekilde dik durunuz. Her iki elinize yarımşar kiloluk ağırlık alabilirsiniz. Kollarınızı dirsekleri bükmeden, **yandan** düz ve kontrollü biçimde yukarı kaldırınız. Yaklaşık 6 saniye bekleyip yavaşça indiriniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar olarak uygulayınız.



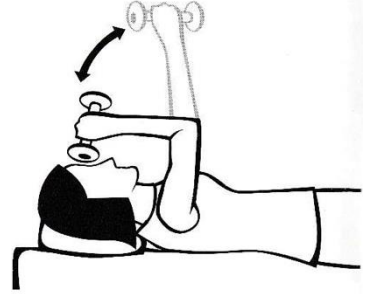
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Kollarınız yanlarda olacak şekilde dik durun. Her iki elinize yarımşar kiloluk ağırlık alabilirsiniz. Kollarınızı dirseklerinizi bükmeden, **önden** düz ve kontrollü biçimde baş üstü seviyeye kadar kaldırın. Yaklaşık 6 saniye bekleyip yavaşça indiriniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar olarak uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü uzanınız. Her iki elinize yarımşar kiloluk ağırlık alabilirsiniz. Kollarınızı gövdenize paralel pozisyonundan, dirsekleri bükmeden yandan açarak gövde hizasına kadar kaldırınız. Şekilde görüldüğü gibi bu pozisyonda 6 saniye kadar bekledikten sonra kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönünüz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar olarak uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü uzanınız. Her iki elinize yarımşar kiloluk ağırlık alabilirsiniz. Kollarınızı gövdenize paralel pozisyonundan, dirsekleri bükerek kontrollü bir şekilde başınıza doğru getiriniz. Ellerinizi başınıza yaklaştırdığınız noktada 6 saniye bekleyiniz, ardından kollarınızı yavaşça başlangıç pozisyonuna indiriniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar olarak uygulayınız.

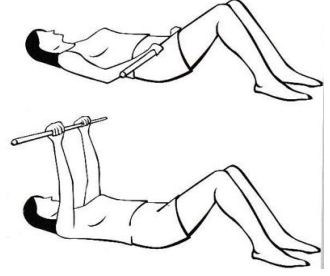


Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Sırt ve bel desteği olan rahat bir sandalyeye ya da koltuğa oturunuz. Her iki elinize yarımşar kiloluk ağırlık alabilirsiniz. Kollarınızı dizinizin üzerindeki pozisyonundan, dirseklerinizi bükerek kontrollü şekilde gövdenize doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 6 saniye bekleyip kollarınızı yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar olarak uygulayınız.

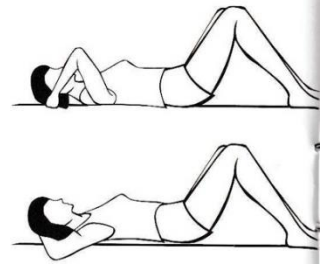


Doküman Kodu: İT.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 8 / 12
------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------

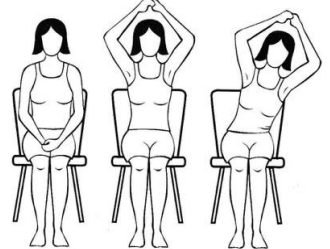
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü uzanınız. Egzersizi bir egzersiz sopasıyla yapabilirsiniz. Şekilde görüldüğü gibi sopayı iki elinizle kavrayarak dirseklerinizi bükmeden yukarı kaldırınız. Yukarı pozisyonda 6 saniye bekledikten sonra, sopayı kontrollü şekilde gövdenize doğru indiriniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar olarak uygulayınız.



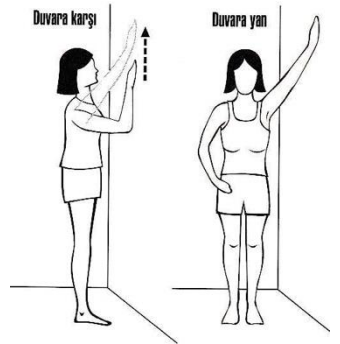
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü uzanınız. Her iki elinizi, şekilde görüldüğü gibi, başınızın altına yerleştiriniz. Dirseklerinizi kontrollü bir şekilde iki yana doğru açınız, bu pozistonda 6 saniye bekleyiniz, ardından tekrar gövdenize doğru yaklaştırınız. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olarak uygulayınız.



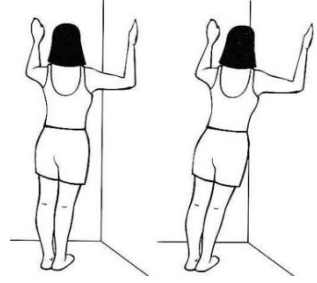
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Sırt ve bel desteği olan rahat bir sandalyeye oturunuz. Elleriniz baş üstü seviyesinde birleşik haldeyken 5 saniye bekleyiniz. Ardından gövdenizden destek alarak kontrollü şekilde sağa ve sola doğru yaylanınız. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar olarak uygulayınız.



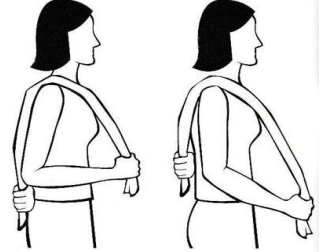
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde, kollarınız iki yanda olacak şekilde bir duvara karşı dik durunuz. Her iki avuç içinizi duvara yerleştiriniz. Sırasıyla sağ ve sol elinizi, avuç içleriniz duvardan ayrılmadan yukarıya doğru itiniz. Yukarıda kaldıkları pozisyonda 5 saniye bekleyiniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız. Aynı hareketi, vücudunuz duvara yan dönükken de yapabilirsiniz.



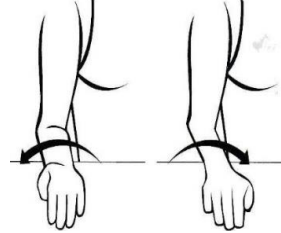
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Duvar köşesine paralel şekilde dik durunuz. Avuç içlerinizi köşede birleşen duvarlara yerleştiriniz. Gövde ve dizlerinizin dik duruşunu bozmayacak şekilde vücudunuzu duvar köşesine doğru ilerletiniz. Topuklarınız yerden kalkmamalı. Bu pozisyonda 5 saniye bekleyip gevşeyiniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



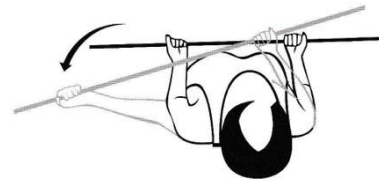
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde dik durunuz. Havluyu omzunuzun üzerinden yerleştiriniz. Bir ucunu önden, diğer ucunu arkadan tutunuz. Öndeki elinizle havluyu aşağı çekerken, arkadaki elinizle 5 saniye boyunca yukarı doğru çekin. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde dik durunuz. Dirseğinizi 90 derece bükünüz, elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde masaya koyunuz. Sonra avuç içini yavaşça aşağıya çeviriniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



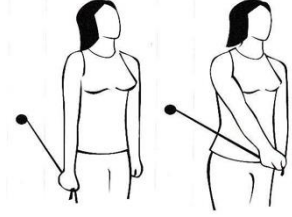
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde dik durunuz. İki elinizle egzersiz sopasını tutunuz. Egzersiz yapılacak taraftaki kolunuzu, dirseğinizi bükerek kendinize doğru yaklaştırın. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



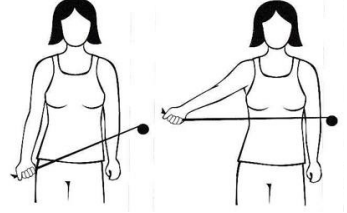
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde dik durunuz. Egzersiz yapılacak taraftaki kolunuzu, sırtınızda ağrı olmayacak şekilde yukarıya kaldırebildiğiniz noktaya kadar ilerletiniz. Ardından kontrollü şekilde indiriniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



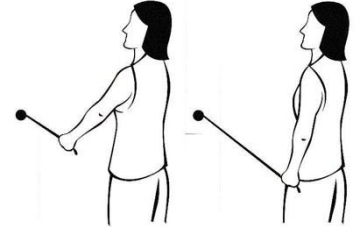
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde kollarınız iki yanda olacak şekilde dik durunuz. Şekildeki gibi dirseğinizi bükmeden elastik bandı tutarken kolunuzu öne doğru itiniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



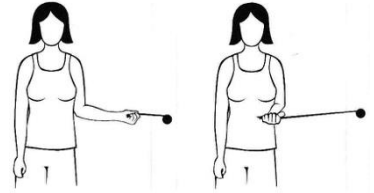
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde kollarınız iki yanda olacak şekilde dik durunuz. Şekildeki gibi dirseğinizi bükmeden elastik bandı tutarken kolunuzu yana doğru itiniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



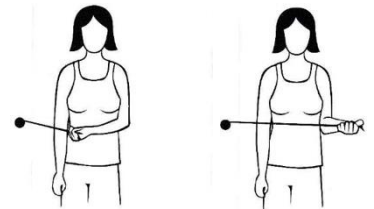
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde kollarınız iki yanda olacak şekilde dik durunuz. Şekildeki gibi dirseğinizi bükmeden elastik bandı tutarken kolunuzu geriye, gövdenizin yanına doğru itiniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde kollarınız iki yanda olacak şekilde dik durunuz. Şekildeki gibi dirseğinizi 90 derece bükerek elastik bandı tutarken kolunuzu içe, kendinize doğru çekiniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde kollarınız iki yanda olacak şekilde dik durunuz. Şekildeki gibi dirseğinizi 90 derece bükerek elastik bandı tutarken kolunuzu dış yana doğru çekiniz. Bu egzersizi günde 3 kez, 10 tekrar şeklinde uygulayınız.



KENDİ KENDİNE LENF DRENAJ MASAJI (SELF MASAJ) UYGULAMA YÖNTEMİ

Kendi kendine lenf drenaj masajı, lenf sıvısının vücutta daha sağlıklı dolaşmasına yardımcı olur. Bu masaj yöntemi, örneğin sağ kolunda lenfödem bulunan bir birey için **üç temel bölgeye** uygulanarak gerçekleştirilir: **Boyun bölgesi, Karın bölgesi, Etkilenen kol**

Boyun Bölgesi Masajı

Masajı oturur ya da sırtüstü pozisyonda gerçekleştirebilirsiniz.

- Her iki elinizi göğüs kemiğinin ortasına (sternum) yerleştirerek omuzlara doğru sıvazlama (öfleraj) hareketiyle masaj yapın ve lenf drenajına bu şekilde başlayın.
- Köprücük kemiğinin hemen üzerindeki çukur alanda (supraklavikular bölge) bulunan lenf nodlarını, yedi ila on kez, yumuşak ve dairesel hareketlerle uyarınız.
- Kulakların hemen alt ve arka kısmında yer alan (posterior servikal lenf nodları) noktalara, baskı yönü aşağıya olacak şekilde hafif basınçla 7–10 kez dairesel masaj uygulayınız.
- İlk sıradaki sıvazlama hareketini tekrarlayınız.

Karın Bölgesi Masajı

Bu bölge için sırtüstü yatar pozisyonda olmanız gerekir. Kalça ve dizlerinizi hafifçe bükerek (fleksiyon pozisyonunda) rahat bir duruş sağlayınız.

- Kullandığınız baskın elinizi (örneğin sağ elinizi kullanıyorsanız sağ elinizi) karnınızın üzerine, diğer elinizi ise göğsünüzün üzerine yerleştirin. Bu pozisyonda üç kez derin karın-diyafram nefesi alın.
- Ardından, karnınıza hafifçe bastırarak kalın bağırsağın yönüne uygun şekilde, dalga şeklinde masaj yapın.
- Son olarak, on kez daha derin karın-diyafram nefesi alın. Nefes alırken karnınıza bastırarak hafif direnç uygulayın, nefes verirken elinizle içeri doğru dairesel ve yumuşak masaj hareketleri yapın.

Etkilenen Kol Masajı

Masajı oturur ya da sırtüstü yatarak uygulayabilirsiniz. Bu bölümdeki masaj hareketleri genellikle kolun dışarıdan merkeze (gövdeye) doğru yönlendirilmesi şeklindedir. Uygulama sıralaması ve yöntemi size özel olarak gösterilecektir.

Doküman Kodu: İTF.FR.YD.01	Yayın Tarihi: 05.02.2024	Revizyon Tarihi: 20.05.2025	Revizyon No: 01	Sayfa No: 12 / 12
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------	----------------------